



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Elise Hay Opsahl

Verein: Gti Friidfrett

Startnummer: 2

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Kategorie:

kvinne

Gesamt-Zeit: 4:52:24

Geschwindigkeit: 7,80 km/h

Laufleistung: 7:42 min/km

Strecken-Platzierung: 10 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie-Platzierung: 1(von 25)

Bestzeit in der Kategorie: 4:52:24

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesamt	Rückst. Gesamt	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesamt	Rückst. Gesamt
Dale	-	1:10:36	-	1	-	16	13:14	-	1:10:36	-	1	-	16	13:14
Hogstad	-	55:26	-	1	-	14	10:32	-	2:06:02	-	1	-	15	23:46
Storaberget	-	25:03	-	2	0:03	16	5:38	-	2:31:05	-	1	-	14	29:24
Myland	-	1:11:11	-	4	1:01:52	21	1:01:52	-	3:42:16	-	1	-	12	48:45
Vårlivarde	-	16:05	-	1	-	5	3:35	-	3:58:21	-	1	-	11	52:20
Lauvås	-	32:16	-	2	0:57	12	10:03	-	4:30:37	-	1	-	11	1:01:04
Finish	-	21:47	-	1	-	4	4:32	38,00	4:52:24	-	1	-	10	1:05:36